

# **PENGEMBANGAN PAKET MANAJEMEN WAKTU UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS/SEDERAJAT**

## **TIME MANAGEMENT DEVELOPMENT PACKAGE TO REDUCE ACADEMIC PROCRASTINATION OF SENIOR HIGH SCHOOL STUDENT / EQUALS**

**Mila Marlina**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email (momikir\_mikir@yahoo.co.id)

### **Abstrak**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh banyaknya fenomena siswa sekolah menengah atas/ sederajat yang melakukan prokrastinasi akademik. Penyebab prokrastinasi akademik tersebut adalah pengaturan waktu yang buruk dari siswa. Karena itulah, siswa perlu diajarkan suatu keterampilan yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik, salah satunya adalah keterampilan manajemen waktu. Pengembangan paket manajemen waktu merupakan bentuk pengembangan media cetak berupa buku paket yang berisi keterampilan manajemen waktu yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Penelitian ini adalah penelitian pengembangan dengan menggunakan model pengembangan Borg & Gall. Tujuan penelitian ini adalah menyusun paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat yang kemudian diuji kelayakannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA/ Sederajat ini telah memenuhi kriteria kelayakan. Penilaian validator ahli materi menunjukkan kriteria penilaian "layak dengan predikat sangat baik" (91,67%) dan validator ahli media menunjukkan kriteria penilaian "layak dengan predikat sangat baik" (100%). Menurut penilaian praktisi (konselor) paket menunjukkan kriteria penilaian "layak dengan predikat baik" (77,92%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keseluruhan validator ahli memberikan penilaian layak dengan predikat sangat baik yaitu 89,86%. Berdasarkan hasil penilaian tersebut, maka paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMA/ Sederajat memenuhi kriteria kelayakan dan dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

**Kata Kunci:** Pengembangan, Paket Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik.

### **Abstract**

*This research is motivated by many phenomena of high school students/ equals that do academic procrastination. Causes of academic procrastination is a bad time management of the students. Therefore, students need to be taught a skill that can be used to reduce the academic procrastination, one of which is a time-management skills. Developing time management package is a form of development of printed media that the form of books that contain time-management skills that can be used to reduce student's academic procrastination. This research is the development model of development using the Borg and Gall. The purpose of this research is to develop a management package to reduce academic procrastination high school students/ equals is then tested its feasibility. The results showed that the time management package to reduce of senior high school student academic procrastination/ equals has met the eligibility criteria. Assessment validator matter experts show the assessment criteria "very well worth the predicate" (91.67%) and media expert validator shows assessment criteria "very well worth the predicate" (100%). According to the assessment practitioners (counselors) package indicates the assessment criteria "well worth the predicate" (77.92%). It can be concluded that the overall validator experts provide an assessment of with excellent predicate is 89.86%. Based on the results of the assessment, then the time management package to reduce high school student academic procrastination/ equals fulfill the eligibility criteria and can be used in guidance and counseling service in schools.*

**Keywords:** Development, Time Management Package, Academic Procrastination.

## **PENDAHULUAN**

Dalam kehidupan, manusia tidak bisa terlepas dari yang namanya waktu. Zaman semakin berkembang dan waktu sebagai pengiringnya. Waktu adalah sumber daya yang sangat berharga (Reza, 2010 : 1). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1990 : 553) waktu atau masa adalah seluruh rangkaian saat ketika proses, perbuatan, atau keadaan berada atau berlangsung. Setiap manusia, didalam dunia ini memiliki jumlah waktu yang sama. Manusia memiliki sumber waktu yang sama yaitu 24 jam atau 86.400 detik per hari.

Dengan waktu 24 jam per hari sebagian orang merasa sangat cukup, sedangkan sebagian lainnya merasa tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan sesuatu. Hal tersebut terjadi, karena seringkali orang mengabaikan waktu itu sendiri. Tugas - tugas yang seharusnya dapat terselesaikan dengan baik menjadi terbengkalai karena ketidakmampuan mereka dalam manajemen waktu. Padahal, jika manajemen waktu dilakukan dengan baik, maka tugas dapat terselesaikan hanya dengan waktu singkat. Oleh karena itu, sebagai sumber daya yang berharga waktu memerlukan pengaturan atau manajemen. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Tim penyusun, 1990 : 1006) manajemen adalah penggunaan sumber daya secara efektif untuk mencapai sasaran.

Menurut Kusuma, 2008 manajemen waktu adalah proses pencapaian suatu sasaran atau tujuan tertentu yang telah ditentukan dalam kurun waktu tertentu dengan menggunakan sumber data secara efektif dan efisien, seperti uang, perlengkapan, bahan-bahan, dan metode-metode tertentu serta dengan menyisihkan kegiatan-kegiatan yang memakan waktu dan tidak berarti sehingga tidak terjadi penundaan.

Peranan manajemen waktu ini sangat diperlukan dalam berbagai bidang kehidupan, tanpa kecuali bidang akademik. Siswa yang melakukan manajemen waktu dengan baik berarti siswa tersebut menerapkan prinsip belajar yang efektif dan efisien. Sedangkan siswa yang tidak melakukan manajemen waktu dengan baik, akan menemui banyak masalah dalam akademisnya. Masalah yang paling sering muncul akibat ketidakmampuan siswa dalam manajemen waktu adalah prokrastinasi. Prokrastinasi berarti menangguhkan aksi, menunda-menunda sampai hari atau waktu yang akan datang (Sandra & M.As'ad, 2013 : 218). Menurut Lubis, 2010 bahwa orang yang tidak mampu mengatur waktu akan banyak menunda pekerjaan yang mestinya dilakukan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan Ferrari, 1995 : 78 – 79 (dalam Ermida & Florentina, 2012) bahwa penyebab lain munculnya perilaku prokrastinasi adalah pengaturan waktu yang buruk dari siswa itu sendiri.

Prokrastinasi yang terjadi pada siswa yang berkaitan dengan bidang akademis disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik ini banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa (Fibrianti, 2009 dalam Ursia & Nadia, 2013:1). Menurut Janah (2014:19), prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan dalam merespon tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Prokrastinasi akademik ini akan mengganggu proses belajar yang akan dilakukan oleh siswa karena dengan tindakan ini maka siswa cenderung belajar dengan tidak maksimal karena kurangnya waktu (Ermida & Florentina, 2012).

Fenomena ketidakmampuan siswa dalam manajemen waktu sehingga muncul prokrastinasi akademik, juga terjadi di SMK N 2 Blitar dan SMA N 11 Surabaya. Prokrastinasi akademik ini tercermin salah satunya dari perilaku siswa yang sengaja menunggu antara 5-10 menit untuk masuk kembali kedalam kelas. Menurut wawancara dengan ibu kantin, setiap hari memang ada siswa yang menunda masuk kelas setelah selesai istirahat. Siswa-siswa tersebut kerap kali ditegur oleh guru yang melihat. Namun teguran dari guru tak membuat jera, karena siswa akan mengulangi perilaku tersebut dihari berikutnya. Selain observasi di kantin, untuk melengkapi dan memperkuat data prokrastinasi akademik yang terjadi pada siswa dilakukan juga wawancara terhadap siswa secara langsung. Salah satu siswa yang diwawancara memberikan keterangan bahwa lebih memilih membolos karena tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Setelah wawancara diperdalam untuk mengetahui penyebab siswa tidak mengerjakan tugas, didapatkan penjelasan bahwa siswa lebih memilih bermain dengan teman dan menunda mengerjakan tugas sekolah karena berpikir masih ada hari besok, namun saat *deadline* tiba ternyata tugas tersebut belum selesai. Jadi sebenarnya, bukan siswa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan tapi lebih pada tata kelola waktu yang buruk pada siswa tersebut.

Ketidakmampuan siswa dalam manajemen waktu sehingga muncul prokrastinasi akademik yaitu penundaan terhadap tugas-tugas akademik tidak bisa dibiarkan begitu saja. Pihak sekolah, baik guru maupun konselor perlu memberikan penanganan terhadap masalah tersebut. Dilapangan penanganan yang dilakukan guru adalah dengan menghukum siswa, sedangkan penanganan yang dilakukan guru pembimbing/konselor adalah dengan memanggil siswa keruang BK kemudian memberi nasehat agar siswa tidak melakukan prokrastinasi akademik lagi.

Penanganan yang diberikan tersebut belum maksimal, karena siswa masih saja melakukan hal yang sama pada berikutnya. Siswa perlu dibekali keterampilan tertentu yang dapat digunakan untuk mengurangi prokrastinasi akademiknya. Keterampilan manajemen waktu merupakan keterampilan yang dibutuhkan siswa, karena berfungsi sebagai petunjuk arah yang menuntun siswa untuk bertindak sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan menghindarkan pada tindakan penyalahgunaan waktu.

Dalam mengajarkan keterampilan manajemen waktu konselor dapat menggunakan media. Media ini berfungsi untuk membantu siswa agar lebih mudah dalam mempelajari keterampilan manajemen waktu. Media yang dapat digunakan konselor sebagai alat bantu dalam penyampaian keterampilan manajemen waktu adalah paket. Media paket ini sangat efektif dan efisien karena siswa dapat belajar manajemen waktu secara mandiri maupun dengan bantuan konselor. Hal ini sejalan dengan pendapat Suparman, 1995 : 45 bahwa paket adalah media yang berisi berbagai kegiatan dan dikemas secara tertulis sehingga pembacanya diharapkan dapat menyerap sendiri uraian tertulis tersebut. Namun di kedua sekolah tersebut baik SMK N 2 Blitar maupun di SMA N 11 Surabaya ketersediaan media paket tersebut belum ada.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dalam penelitian ini mengangkat judul “Pengembangan Paket Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas/Sederajat”. Adanya paket ini diharapkan dapat membantu guru pembimbing atau konselor untuk mengajarkan keterampilan manajemen waktu sehingga siswa terampil dalam mengelola waktu. Dengan adanya manajemen waktu yang efektif, siswa akan terhindar dari prokrastinasi akademik.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan Paket Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas/Sederajat yang memenuhi kriteria kelayakan.

### **Pengembangan**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2006: 62) pengembangan adalah proses, cara, perbuatan mengembangkan. Istilah pengembangan menurut Borg & Gall (dalam Punaji, 2010 : 194) adalah “suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan”. Penelitian ini mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus. Sedangkan Seels & Richey (dalam Punaji, 2010:195) mendefinisikan penelitian pengembangan sebagaimana dibedakan dengan pengembangan pembelajaran sederhana, didefinisikan sebagai kajian secara sistemik untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil-hasil pembelajaran yang harus memenuhi kriteria konsistensi dan keefektifan secara internal. Jadi ,

dapat disimpulkan bahwa pengembangan adalah suatu proses sistematis yang digunakan untuk merancang, mengembangkan dan mengevaluasi program-program, proses dan hasil pembelajaran dengan mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus.

### **Paket**

Menurut Suparman (1995 : 45) paket adalah media yang berisi berbagai kegiatan dan dikemas secara tertulis sehingga pembacanya diharapkan dapat menyerap sendiri uraian tertulis tersebut. Jadi paket yang dimaksudkan adalah sebuah media cetak berbentuk buku teks. Menurut Arsyad, 2002 untuk membuat buku paket atau teks berbasis cetak menuntut enam elemen yang perlu diperhatikan pada saat merancang yaitu konsistensi, format , organisasi, daya tarik, dan penggunaan spasi kosong.

### **Manajemen Waktu**

Manajemen waktu adalah suatu kemampuan/keterampilan yang digunakan untuk mengatur waktu agar lebih efektif sehingga tidak terjadi penundaan untuk mendapatkan hasil yang produktif sesuai dengan cita-cita atau tujuan yang ingin dicapai.

Beberapa hal yang merupakan indikasi dari pengaturan waktu yang buruk tampak dari beberapa kebiasaan berikut ini (Lubis, 2003 : 73) :

1. Sebagian besar jadwal waktunya ditentukan oleh orang lain.
2. Sering menghadiri acara-acara yang kurang penting
3. Suka menunda-nunda pekerjaan
4. Suka melakukan pekerjaan dalam kondisi mendesak
5. Terlalu banyak menghabiskan waktu untuk santai dan bersenang-senang.
6. Sering merasa terlalu sibuk dan kekurangan waktu
7. Sering merasa bersalah karena tak mampu menyelesaikan suatu pekerjaan.
8. Banyak masalah yang tertunda penyelesaiannya
9. Sering bingung dalam mengambil keputusan.
10. Produktivitas berkurang atau tidak efektif
11. Sering melakukan pekerjaan secara tidak efisien

Menurut Timple, 1999:11-19 (dalam Kusuma, 2008) ada enam aspek yang tidak boleh ditinggalkan jika hendak meningkatkan pengelolaan waktu yaitu:

- a. Menghindari kebiasaan menghabiskan waktu
- b. Menetapkan sasaran
- c. Menetapkan Prioritas
- d. Komunikasi
- e. Penundaan
- f. Sikap asertif

### **Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk perilaku penundaan terhadap tugas/pekerjaan yang berhubungan dengan akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang. Bentuk dari perilaku prokrastinasi

akademik ini adalah menunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Menurut Ferrari, dkk 1995 (dalam Ghufro, 2013; 21-23) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Solomon dan Rotblum, 1984 (dalam Rizki, 2009 : 14-15) mengemukakan prokrastinasi pada dunia pendidikan terdiri dari beberapa bentuk, yaitu :

1. Tugas mengarang.
2. Belajar menghadapi ujian.
3. Membaca.
4. Kinerja tugas administratif.
5. Menghadiri pertemuan.
6. Kinerja akademis secara keseluruhan

Jadi Pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sma/ sederajat adalah suatu produk media berisikan kegiatan yang dikemas secara tertulis yang digunakan siswa sekolah menengah atas/ sederajat untuk mempelajari keterampilan manajemen waktu dengan tujuan mengurangi prokrastinasi akademik, dengan cara siswa tersebut memahami sendiri uraian yang ada didalam media.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pengembangan. Pemilihan jenis penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian yaitu menghasilkan produk berupa paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat. Seperti yang dipaparkan Sugiono (2011:297) metode penelitian dan pengembangan adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut.

Penelitian ini menggunakan prosedur penelitian pengembangan dari Borg dan Gall yang telah disederhanakan oleh Tim Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional (Tim Pulitjaknov) 2008, menjadi 5 langkah utama yaitu :

1. Melakukan analisis produk yang akan dikembangkan.
2. Mengembangkan produk awal.
3. Validasi ahli dan revisi.
4. Uji coba lapangan skala kecil dan revisi produk.
5. Uji coba lapangan skala besar dan produk akhir.

Namun dalam penelitian ini hanya sampai pada uji ahli, jadi untuk uji lapangan/ uji keefektifan penggunaan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat tidak dilakukan.

### **Subjek Uji Coba**

Subjek uji coba ahli dalam penelitian ini terdiri dari uji coba ahli materi, uji coba ahli media dan praktisi.

### **Instrumen Pengumpul Data**

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen pengumpulan data kuantitatif yaitu Instrumen pengumpulan data kuantitatif disini adalah berupa data yang dapat dihitung dan mempunyai batasan nilai yang diperoleh dari angket yang telah disebarkan pada saat uji coba ahli. dan instrumen pengumpulan data kualitatif yaitu instrumen pengumpulan data kualitatif disini adalah segala bentuk masukan, tambahan, kritikan serta saran yang diberikan oleh subjek uji coba, baik subjek uji coba ahli media, subjek uji coba ahli materi maupun praktisi.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat ini menggunakan analisis isi dan deskriptif persentase.

#### **1. Analisis Isi**

Analisis isi ini digunakan untuk menganalisis data yang bersifat kualitatif yang diperoleh dari uji coba ahli dengan data yang berbentuk data kualitatif berupa masukan, tambahan, tanggapan, saran maupun kritik. Hasil masukan dari ahli digunakan untuk memperbaiki pengembangan paket.

#### **2. Deskriptif Persentase**

Untuk menganalisis data menggunakan analisis deskriptif persentase adalah dengan menggunakan rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka presentasi

F = Frekuensi jawaban alternatif

N = *Number of case* (Jumlah frekuensi/banyaknya individu)

(Sudijono, 2003 : 40-41)

Berdasarkan rumus tersebut, digunakan angket tertutup dengan ketentuan skor sebagai berikut.



Tabel Skala Skor Penilaian Angket

Produk	Jawaban	Skala Skor
Paket Manajemen Waktu Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas/Sederajat	Sangat Baik	4
	Baik	3
	Kurang Baik	2
	Tidak Baik	1

Keterangan :

Angka 4, 3, 2, 1 menunjukkan skor yang akan diperoleh responden. Rumus yang digunakan untuk mengukur adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{(4 \times \text{Jawaban}) + (3 \times \text{Jawaban}) + (2 \times \text{Jawaban}) + (1 \times \text{Jawaban})}{4 \times \text{Jumlah Keabsuruhan Responden}} \times 100\%$$

Kriteria penilaian produk digunakan untuk memberi makna/arti terhadap angka prosentase. Menurut mustaji (2005 : 102) tingkat kelayakan kriteria revisi produk yaitu sebagai berikut:

Tabel Kriteria Kelayakan Produk

Nilai	Pernyataan
81%-100%	Sangat baik, Tidak perlu direvisi
66%-80%	Baik, Tidak perlu direvisi
56%-65%	Kurang baik, Perlu direvisi
0%-55%	Tidak baik, Perlu direvisi

Hasil validitas kemudian dibandingkan dengan kriteria pilihan yang digunakan. Maka akan diperoleh hasil pada tiap-tiap komponen variabel yang merupakan kesimpulan kelayakan paket tersebut.

Jika perhitungan menunjukkan nilai prosentase setiap aspek berada didaerah 66%-80% atau 81%-100%, maka aspek tersebut baik dan tidak perlu direvisi. Namun jika nilai perhitungan menunjukkan prosentase setiap aspek berada didaerah 0%-55% atau 56%-65%, aspek tersebut dinyatakan tidak baik dan harus revisi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pengembangan paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat telah diselesaikan dan sudah melewati beberapa tahapan yang ada. Tahapan dalam penelitian pengembangan ini meliputi, analisis produk yang akan dikembangkan, pengembangan produk awal, dan uji coba ahli. Tahapan uji ahli dilakukan oleh ahli materi, ahli media dan praktisi.

Dari beberapa tahapan yang ada diperoleh data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif yaitu data yang dapat dihitung dan mempunyai batasan nilai yang diperoleh dari angket yang disebarkan pada ketiga ahli

(ahli materi, media dan praktisi) sedangkan data kualitatif adalah masukan, tambahan, kritik dan saran yang diberikan oleh ketiga ahli (ahli materi, media dan praktisi). Berdasarkan penilaian dari ahli materi diperoleh prosentase 91,67%, ahli media 100%. Menurut kriteria penilaian mustaji (2005:102) paket ini telah memenuhi kriteria kelayakan dengan predikat sangat baik dan tidak perlu revisi (81%-100%). Sedangkan penilaian dari praktisi diperoleh prosentase 77,92% artinya paket ini telah memenuhi kriteria kelayakan dengan predikat baik dan tidak perlu revisi (66%-80%).

Namun demikian ada beberapa masukan yang diberikan oleh praktisi. Masukan dari praktisi pertama adalah tugas yang diberikan untuk siswa setiap pertemuan kurang, masukan tersebut sudah dipertimbangkan dan diperbaiki untuk menyempurnakan produk. Masukan ini diperbaiki dengan menambahkan tugas-tugas kepada siswa pada setiap pertemuannya. Masukan dari praktisi kedua adalah (1) kurang tepat materi untuk manajemen waktu : Kisah inspirasi Franklin dan Manajemen Batu. Mungkin/perlu contoh yang lebih tepat lagi. (2) Konsep buku pegangan siswa mudah dibawa dan bisa sering dibaca siswa. Masukan tersebut sudah dipertimbangkan dan diperbaiki sesuai dengan permasalahan dan kebutuhan. Masukan ini diperbaiki dengan menambahkan kata kunci pada setiap bab untuk menunjukkan inti sari dari materi yang disajikan.

Jadi setelah paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah/atas melalui proses penilaian kelayakan oleh ketiga ahli (ahli materi, ahli media, dan praktisi) prosentase nilai rerata yang diperoleh adalah 89,86%. Menurut penilaian mustaji (2005 : 102) paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah/atas yang telah dikembangkan termasuk kategori sangat baik (81%-100%). Paket yang dikembangkan ini juga telah diperbaiki sesuai dengan masukan, komentar maupun saran yang diberikan oleh beberapa ahli baik ahli materi, ahli media, maupun praktisi. Dengan demikian produk paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah/atas layak digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling pada siswa sekolah menengah atas/ sederajat.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan penilaian dalam proses pengembangan, dapat ditarik kesimpulan bahwa paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat yang telah dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan.

Adapun rincian khusus dari hasil pengembangan tersebut sebagai berikut.

Hasil penilaian dari penilaian validator ahli materi menunjukkan kriteria penilaian “layak dengan predikat sangat baik” (91,67%), penilaian validator ahli media menunjukkan kriteria penilaian “layak dengan predikat sangat baik” (100%) dan hasil penilaian praktisi menunjukkan kriteria penilaian “layak dengan predikat baik” (77,92%) dengan rata-rata keseluruhan dari validator ahli menunjukkan kriteria penilaian “layak dengan predikat sangat baik” (89,86%).

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa paket manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas/ sederajat berkategori sangat baik dan dinyatakan memenuhi kriteria kelayakan serta dapat digunakan dalam kegiatan layanan bimbingan dan konseling.

## **Saran**

### **1. Bagi konselor**

Paket manajemen waktu yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan, sehingga dapat digunakan dan dimanfaatkan sebagai alat bantu dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling kepada siswa. Diharapkan paket ini juga di kolaborasikan dengan layanan dan media lain sehingga dapat membantu siswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik

### **2. Siswa**

Siswa diharapkan menggunakan paket manajemen waktu ini sebagai media dalam mempelajari kecakapan manajemen waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

### **3. Peneliti lain.**

Paket manajemen waktu yang dikembangkan ini hanya sampai pada uji ahli materi, ahli media dan praktisi, sehingga diharapkan peneliti lain dapat melanjutkan penelitian ini sampai pada uji coba lapangan. Apabila memungkinkan, penelitian lain yang sejenis juga dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel atau permasalahan yang berbeda.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraini, Riki Dyan. 2007. *Pelatihan Manajemen Waktu Pada Sekertaris Hotel X di Semarang*. Thesis tidak diterbitkan. Semarang : Universitas Katholik Soegijapranat. Online ([http://eprints.unika.ac.id/18008/1/04.92.0057\\_Rika\\_Dyan\\_Anggraini\\_COVER.pdf](http://eprints.unika.ac.id/18008/1/04.92.0057_Rika_Dyan_Anggraini_COVER.pdf)) diakses pada 14 Januari 2015 pukul 12:06)
- Atkinson, P.E. 1994. *Manajemen Waktu yang Efektif*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Chasanah, Riida. 2012. *Pengembangan Paket Pelatihan Manajemen Waktu Belajar*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Ermida dan Florentina Yuni Apsari. 2012. ”Pelatihan SAT (Self Regulation, Assertiveness, Time Management) da Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SM”. *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 1 (1). Online. (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/51/49>) diakses pada 14 januari 2015 pukul 13.00)
- Kusuma, Kathie Purnamasari. 2008. *Manajemen waktu Ditinjau Dari Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Bekerja..* Semarang : Universitas Katholik Soegijapranat.
- Gufron, M. Nur. 2003. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Displin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*. Thesis tidak diterbitkan. Yogyakarta : Universitas Gajah Mada. Online. ([http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufronugmba\\_b2.pdf](http://www.damandiri.or.id/file/mnurgufronugmba_b2.pdf)) diakses pada 15 januari 2015 pukul 19.00)
- Janah, Miftahul. 2014. *Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Lubis, Satria Hadi. 2003. *Breaking The Time. Panduan Praktis bagi Aktivis dan Orang-Orang Sibuk Agar Dapat Memenuhi Berbagai Tanggung Jawabnya*. Jakarta : Kreasi Cerdas Utama.
- Punaji. 2010. *Penelitian pengembangan dalam pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Purnama, Shofi Septi 2014. *Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Reza, J.J. 2010. *Manage Your Time For Success*. Semarang : Andi Yogyakarta.
- Rizki, Siti Annisa. 2009. *Hubungan Prokrastinasi Akademis Dan Kecurangan Akademis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Sumatera Utara*. Skripsi tidak diterbitkan. Sumatera : Universitas Sumatera Utara. Online (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14540/1/09e01143.pdf>) diakses pada 14 Januari 2015 pukul 11.39)
- Rosita. 2008. *Manajemen Waktu Efektif*. Disampaikan dalam kegiatan “Pelatihan Manajemen Diri Dalam Meningkatkan Kinerja Guru BK” tanggal 10 Desember 2008. Online ([http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/\(C\)%20MANAJEMEN%20WAKTU%20YANG%20EFEK](http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/tmp/(C)%20MANAJEMEN%20WAKTU%20YANG%20EFEK)

TIF%202008 0.pdf, diakses 9 januari 2015 pukul 23:00)

Sandra, Kusnul Ika dan M. As'ad Djalali. 2013. "Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi". *Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 2 (3): hal. 217-222. Online. (<http://download.portalgaruda.org/article.php%3Farticle%3D253817%26val%3D6847%6title%3DManajemen%2520Waktu>, diakses 19 Februari 2015 pukul 16:45 )

Sudijono, Anas. 2003. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT Rajawali.

Sugiono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta, cv.

Suparman, A. 1995. *Desain Instruksional*. Jakarta : Proyek Pendidikan Tenaga Guru Drijen DIKTI Depdikbud.

Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Tidak diterbitkan Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Tim Redaksi. 2006. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Gramedia.

Tim Pusat Pembinaan & Pengembangan Bahasa. 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

Tim Pusat Penelitian Kebijakan Dan Inovasi Pendidikan Badan Penelitian Dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional (Tim Pulitjaknov). 2008. *Metode Penelitian Pengembangan*. ([http://www.infokursus.net/download/0604091354Metode Penel Pengemb Pembelajaran.pdf](http://www.infokursus.net/download/0604091354Metode%20Penel%20Pengemb%20Pembelajaran.pdf), diakses 9 Januari 2015 pukul 15:06)

Triexs Media. 2008. *Time Manajement "Mengelola Waktu Denga Bijak"*. Bandung : PT triex Media.

Ursia, Nela Regar, Ide Bagus Siaputra, dan Nadia Sutanto. 2013. "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya". *Makara Seri Sosial Humaniora*, Vol. 17 (1): hal. 1-18 DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798.

Wahyuni Wilujeng. 2014. *Penerapan Konseling Kelompok Realita Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 20 Surabaya*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.